



Arroz Mexicano

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1 cucharada de aceite vegetal | ½ cucharadita de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | ¼ cucharadita de sal |
| 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de granos de elote descongelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, descongelados |
| ¾ taza de tomates picados | |

Preparación

1. Caliente aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que quede tierna, unos 5 minutos.
2. Incorpore el caldo, arroz, ½ taza de tomates, chile en polvo y sal. Revuélvalo. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, 25 minutos.
3. Incorpore los vegetales, revuelva y deje reposar 5 minutos. Con una cuchara, ponga el resto de los tomates por encima y sirva.

Con la ayuda de los vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo. Decore con cilantro fresco picado o espolvoree con queso.

Rinde 6 porciones. ¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg



Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuete

Esta receta deliciosa y nutritiva se convertirá en la favorita de sus hijos.

Rinde 4 porciones. ½ bolsillo de pita por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 segundos



Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 2 panes de pita medianos de trigo integral | ½ plátano, cortado en rebanadas delgadas |
| ¼ taza de crema de cacahuete con trocitos, baja en grasa | ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas |
| ½ manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas | |

Preparación

1. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas durante unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte las paredes interiores con una capa delgada de crema de cacahuete.
3. Rellene los bolsillos con una mezcla de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sírvalos a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: Calorías 180, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 217 mg



Brisa de Jícama y Piña

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| ½ taza de trozos de piña enlatada en 100% jugo natural, sin escurrir | ½ taza de trozos de naranja fresca |
| ½ taza de jícama fresca, pelada y cortada en trocitos | 2 tazas de jugo de naranja cubos de hielo |

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa. Sírvala en vasos individuales.

Esta refrescante bebida está compuesta de diferentes sabores.

Rinde 3 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 117, Carbohidratos 28 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg



Licuada de Uvas Rápido y Cremoso

Sirva este licuado como bocadillo refrescante de media mañana.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas
- 2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos
- 12-16 cubitos de hielo molido

Preparación

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa, y sívalo.

Información nutricional por porción: Calorías 139, Carbohidratos 36 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Vegetales Surtidos con Salsa Dip

Un bocadillo rápido y sabroso que puede disfrutar durante todo el día.

Rinde 4 porciones.

1 taza de vegetales y ½ taza de salsa dip por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 2 zanahorias, cortadas en trozos alargados de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, cortados en trozos alargados de 3 pulgadas
- ½ jícama, pelada y cortada en trozos alargados de 3 pulgadas

- 1 manojo de rábanos, recortados
- 6 cebollas verdes, recortadas
- 1 taza de crema agria descremada
- 1 taza de Pico de Gallo (ver página 9)

Preparación

1. Distribuya los vegetales en un plato grande.
2. En un tazón, mezcle la crema agria (sour cream) y el Pico de Gallo. Sirva con los vegetales.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 3 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 308 mg



Licudo Delicioso de Uva

Esta bebida, rápida y saludable, es la favorita de los pequeños de la casa.

Rinde 2 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Consejo: Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, lávelas, séquelas y colóquelas en una sola capa sobre un molde para pasteles. Cubra el recipiente y coloque las uvas en el congelador por 1½ a 2 horas hasta que estén completamente congeladas.

Información nutricional por porción:

Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Pico de Gallo

Sabor fresco con un toque picante.

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción:

Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg



Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

Un bocadillo ideal para tener a la mano para cuando usted o su familia agarren camino.

Rinde 5 porciones. $\frac{3}{4}$ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

Ingredientes

1 cucharada de mantequilla	aceite en aerosol para cocinar
$\frac{1}{4}$ taza de miel*	$\frac{1}{2}$ taza de almendras en tiritas
1 cucharadita de extracto de almendra o coco	$\frac{3}{4}$ taza de trocitos de frutas tropicales secas
1 cucharadita de canela molida (<i>ground cinnamon</i>)	$\frac{1}{2}$ taza de chips de plátano
2 tazas de copos de avena	$\frac{1}{4}$ taza de pasas

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Agregue la miel, el extracto de almendra o coco y la canela; mezcle bien.
3. Incorpore la avena y ponga la preparación en una charola para horno rociada con aceite en aerosol para cocinar. Distribuya la preparación formando una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee por 10 minutos, removiéndola una vez. Agregue las almendras y cocine de 5 a 10 minutos más.
5. Retire la mezcla del horno y agréguele la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Información nutricional por porción: Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg



Licudo “Paraíso”

Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de fresas
- 2 mangos maduros, picados
- ½ taza de cubitos de hielo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción:

Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

Deliciosa Fruta a la Parrilla

Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.

Rinde 8 porciones.

½ fruta por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 8 minutos

Ingredientes

- 4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción:

Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg



Nopales Frescos

Pruebe los nopales en ensaladas, burritos, huevos revueltos o con frijoles refritos.

Preparación

1. Pele los bordes de los nopales frescos con un cuchillo o pelador de vegetales. No es necesario quitarles toda la piel. Raspe las espinas y áreas oscuras hasta eliminarlas.
2. Pique finamente los nopales.
3. Sirva los nopales o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.

Pimientos y Chiles Asados

Agregue pimientos y chiles asados a ensaladas, tacos, tostadas y tortas de pollo.

Preparación

1. Coloque los chiles y los pimientos enteros en un horno en "Broil" o en la parrilla sobre un fuego de carbón vegetal. Voltéelos de vez en cuando hasta que se oscurezcan por todos los lados.
2. Coloque los pimientos y chiles asados en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y deje que se enfríen.
3. Saque los pimientos y chiles asados de la bolsa de plástico. Pele la piel con un cuchillo afilado. Quíteles los rabitos y las semillas. Corte los pimientos y chiles en tiras.
4. Sirva los pimientos y chiles o guárdelos en el refrigerador un máximo de 3 días en un envase de plástico o de vidrio con tapadera.



Pizzas de Tortillas

Ingredientes

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina aceite vegetal
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

Preparación

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliéntelas pizzas hasta que el queso esté derretido. Sírvalas con el cilantro.

Los chiles verdes y la salsa roja le dan a esta pizza un toque picante.

Rinde 6 porciones. 1 pizza por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 235, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 2 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 11 mg, Sodio 402 mg



Quesadillas de Vegetales

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| aceite en aerosol para cocinar | 2 cucharadas de cilantro fresco picado |
| ½ taza de pimientos verdes picados | 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas) |
| ½ taza de granos de elote, descongelados | ½ taza de queso <i>Cheddar</i> o <i>Monterey Jack</i> bajo en calorías, rallado |
| ½ taza de cebolla verde en rebanadas | |
| ½ taza de tomate picado | |

Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sirvalas calientes.

Disfrute de esta versión más saludable de un bocadillo clásico.

Rinde 4 porciones. 1 quesadilla por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa total 3 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg



Rollitos de Tortilla con Vegetales

Disfrute del sabor de los vegetales frescos condimentados con queso crema en un rollito muy fácil de preparar. Córtelos en rebanadas gruesas y sívalos como bocadillos.

Rinde 4 porciones. 1 rollito de tortilla por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas) | ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo o una mezcla) |
| 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa | ½ taza de pepino picado |
| 2 tazas de lechuga romana (romaine) cortada en juliana o tiritas delgadas, o espinaca fresca picada | ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos |
| 1 taza de tomate picado | ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas |

Preparación

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de vegetales.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sívalos.

Información nutricional por porción: Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Salsa de Pera y Mango

Un toque tropical para esta receta tradicional.

Rinde 6 porciones. ¼ taza por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos



Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin semillas ni centro, y cortadas en trocitos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos pequeños
- ⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimiento rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- jugo de limón verde al gusto
- sal al gusto



Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Receta cortesía de la *California Pear Advisory Board*.

Información nutricional por porción: Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg



Pico de Gallo

Use para sazonar las comidas de su familia o sirva con chips de tortillas de maíz.

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados

- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción: Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg

Salsa de Tomatillo

Sirva con huevos, quesadillas, o cualquier otro de sus platillos favoritos.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 18 tomatillos medianos sin cáscara, lavados y picados finamente (aproximadamente 2 tazas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima o limón

- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, sin semillas y finamente picados

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción: Calorías 64, Carbohidratos 13 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 152 mg



Taquitos Crujientes

Ingredientes

- 2 tazas de Pico de Gallo, divididas (ver página 9)
- ½ taza de pollo cocinado, finamente picado
- ½ de taza granos de elote enlatados o descongelados, sin sal agregada
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de queso fresco o queso Cheddar, Monterey Jack bajo en calorías, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, mezcle 1 taza de Pico de Gallo, pollo, granos de elote, cebolla verde, pimiento y queso.
2. Ablande las tortillas en la estufa o en el horno microondas y ponga una cucharada colmada de relleno en el centro de cada tortilla. Enrolle, apretando bien cada tortilla, y sujételas con un palillo.
3. Coloque las tortillas con el lado abierto hacia abajo en una charola para horno y, con una brocha, úntelas ligeramente de aceite. Cocínelas de 10 a 15 minutos o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sívalos con el resto del Pico de Gallo.

Excelente para mantener congelados. Puede recalentar y crear bocadillos rápidos. Sirva con guacamole para agregar más sabor.

Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 286, Carbohidratos 41 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 14 g, Grasa total 8 g, Grasa saturada 3 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 24 mg, Sodio 565 mg



Tortillas Calientes

Horno de microondas

1. Envuelva en plástico un máximo de 12 tortillas.
2. Caliéntelas en el microondas a temperatura alta durante 15 a 30 segundos.
3. Voltee todas las tortillas. Vuelva a calentarlas de 15 a 30 segundos más o hasta que estén bien calientes.

Horno

1. Envuelva un máximo de 12 tortillas en papel de aluminio.
2. Caliéntelas en el horno a 325°F durante 20 minutos o hasta que estén bien calientes.

Estufa

1. Caliente una plancha o sartén pesada a fuego medio.
2. Caliente las tortillas durante 15 segundos por cada lado o hasta que estén bien calientes.

Las tortillas, ya sean hechas en casa o compradas, se pueden calentar en el horno de microondas, horno o estufa.



Tortillas de Maíz

Ingredientes

- 2 tazas de harina de maíz
- 1½ tazas de agua tibia

Preparación

1. Coloque la harina de maíz y el agua en un tazón grande. Mezcle los dos ingredientes con las manos hasta formar una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa queda seca o se quiebra. Agregue un poco más de harina si la masa queda pegajosa.
2. Trabaje la masa 3 minutos aproximadamente. Haga 12 bolas del mismo tamaño. Al hacer cada bola, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
3. Coloque una bola entre dos hojas de papel de plástico o dos bolsitas de plástico. Aplaste la bola con una prensa para tortillas para formar un círculo de 6 pulgadas o use un rodillo para hacer el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a usar las dos bolsitas o láminas de papel de plástico, hasta formar 12 tortillas. Al aplastar cada tortilla, cúbrala con papel de plástico para que no se reseque.
5. Caliente una plancha o sartén pesada a fuego medio hasta que se caliente bien. Cocine cada tortilla 30 segundos por un lado. Voltéela y cocínela 1 minuto. Voltéela otra vez y cocínela 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocinadas en un plato o en una canasta y cúbralas.

Para una porción de vegetales, llene una tortilla con ¼ de taza de vegetales cocinados y ¼ de taza de Pico de Gallo.



Rinde 6 porciones. 2 tortillas por porción.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 139, Carbohidratos 29 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg



Licuada de Uvas Rápido y Cremoso

Sirva este licuado como bocadillo refrescante de media mañana.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas
- 2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos
- 12-16 cubitos de hielo molido

Preparación

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa, y sívalo.

Información nutricional por porción: Calorías 139, Carbohidratos 36 g, Fibra dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Vegetales Surtidos con Salsa Dip

Un bocadillo rápido y sabroso que puede disfrutar durante todo el día.

Rinde 4 porciones.

1 taza de vegetales y ½ taza de salsa dip por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 2 zanahorias, cortadas en trozos alargados de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, cortados en trozos alargados de 3 pulgadas
- ½ jícama, pelada y cortada en trozos alargados de 3 pulgadas

- 1 manojo de rábanos, recortados
- 6 cebollas verdes, recortadas
- 1 taza de crema agria descremada
- 1 taza de Pico de Gallo (ver página 9)

Preparación

1. Distribuya los vegetales en un plato grande.
2. En un tazón, mezcle la crema agria (sour cream) y el Pico de Gallo. Sirva con los vegetales.

Información nutricional por porción: Calorías 100, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 6 g, Proteínas 3 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 308 mg



Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos

Haga un puré con garbanzos enlatados, ajo y condimentos, y disfrute de esta rápida salsa para acompañar con vegetales.

Rinde 4 porciones. 2 cucharadas por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en inglés como <i>garbanzo beans</i>), escurridos y lavados | ¼ cucharadita de paprika |
| 3 dientes de ajo | ⅓ cucharadita de pimienta negra molida (<i>ground black pepper</i>) |
| ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa | 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas |
| 1 cucharada de jugo de limón | 2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas |
| 1 cucharadita de aceite de oliva | ½ taza de chícharos chinos (<i>snap peas</i>) |
| ¼ cucharadita de sal | |

Preparación

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos. Sírvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chícharos.

Información nutricional por porción: Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg